

# KAKO SE SAČUVATI OD STRESA ZA VRIJEME PANDEMIJE KORONOM

Dragan Babić<sup>1,2</sup>, Mario Babić<sup>3</sup>, Marina Ćurlin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Mostaru

<sup>2</sup>Klinika za psihijatriju Sveučilišne kliničke bolnice Mostar

<sup>3</sup>Fakultet prirodnomatematičkih i odgojnih znanosti Sveučilišta u Mostaru

88000 Mostar Bosna i Hercegovina

*Rad je primljen 04.02.2020. Rad je recenziran 11.03.2020. Rad je prihvaćen 22.04.2020*

## SAŽETAK

Koronavirusna bolest je vrlo teška zarazna bolest uzrokovana teškim akutnim respiratornim koronavirusom 2 koji se neumoljivo širi od čovjeka do čovjeka u cijelom svijetu. Svjetska zdravstvena organizacija je u ožujku 2020.g. dala procjenu da se COVID-19 može okarakterizirati kao pandemija. Pandemija koronavirusom za veliku većinu ljudi predstavlja stresnu situaciju razine velikog stresnog doživljaja u kojoj može biti ugroženo zdravlje čitave populacije. Pandemija COVID-19 može izazvati snažne stresogene reakcije za sve osobe, a neke osobe mogu razviti izraženije reakcije. Reakcija na stres mogu biti različite, a najčešći simptomi su: emocionalne, kognitivne i tjelesne prirode, poteškoće sa spavanjem, pogoršanje kroničnih duševnih i tjelesnih bolesti te povećana uporaba alkoholnih pića i drugih psihoaktivnih tvari.

Da bismo se sačuvali od stresa vrlo je važno ispravno koristiti svoju pamet i nedopustiti da nas negativne emocije vode u preveliki strah i paniku. Važno je znati da su znaci stresa normalna reakcija u ovakvim situacijama i veća je vjerovatnoća da će biti izraženiji u osoba koje prekomjerno slušaju, gledaju i čitaju nove vijesti o ovoj bolesti, poglavito ako su izvori nesigurni i neprovjereni i ako ne dolaze od ovlaštenih stručnih organizacija. Za vrijeme izolacije uvjetovane pandemijom Korona virusa vrlo je važno upražnjavati prikladnu tjelovježbu, pozitivno misliti, raditi vježbe dubokog disanja, meditaciju, molitvu i sl. Potrebno je zdravo se hraniti, jesti uravnotežene obroke, piti dovoljno vode, izbjegavati prekomjerno pijenje alkoholnih pića i drugih sredstva ovisnosti (*duhan, kava...*), osigurati dovoljno sna i odmora. Cilj ovog rada je pojasniti kako se sačuvati od stresa za vrijeme pandemije Korona virusom.

*Ključne riječi:* stres, pandemija, Korona virus

Osoba za razmjenu informacija:

Prof. dr. sc. Dragan Babić

E-mail: [dragan.babic@fzs.sum.ba](mailto:dragan.babic@fzs.sum.ba)

## UVOD

Koronavirusna bolest (COVID-19) je vrlo teška zarazna bolest uzrokovana teškim akutnim respiratornim koronavirus 2 (SARS-CoV-2) koji se širi iz od čovjeka do čovjeka neumoljivo i brzo u cijelom svijetu. Nastala je u Wuhanu, Kina, na početku prosinca 2019., a 13. ožujka 2020. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) proglasila Europu središtem pandemije. Mnoge europske zemlje i Sjedinjene američke države (SAD) izvijestile su o povećanju broj bolesnika. Čini se neizbježno da će sljedeći val infekcija biti u Africi i Latinskoj Americi s ogromnim destruktivnim potencijalima. Nažalost, mnoge zemlje nisu slijedili jasne preporuke SZO-e koja je preporučila široko testiranje svakog sumnjivog slučaja, karantenu kod bolesti i jasne sumnje na bolest, socijalno distanciranje, koji su osnovni principi javnog zdravstva i suzbijanja zaraznih bolesti (1.) Unatoč intenzivnoj globalizaciji i atraktivnoj ideji globalnog humanističkog samopouzdanja i empatične civilizacije svijet je i dalje podijeljen na rivalske nacije, religije, države i saveze, suočavajući se s etiketom i intersima i mnogim ratanim traumama (2).

Pandemija koronavirusom za veliku većinu osoba predstavlja stresnu situaciju razine velikog stresnog doživljaja u kojoj može biti ugroženo zdravlje čitave populacije. Ugroženo je i zdravlje osoba koje sudjeluju u liječenju zaraženih osoba. Stanje nepovoljnog odgovora na teški stres pogoduje pojavi duševnih i tjelesnih bolesti i značajno otežava socijalno funkcioniranje. Stoga je nužno uključiti psihosocijalnu podršku i brigu za duševno zdravlje u zajedničku prevenciju i kontrolu epidemiološke situacije od samih početaka epidemije/pandemije. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) je u siječnju 2020.g. proglasila izbijanje nove koronavirusne bolesti javnozdravstvenom prijetnjom od međunarodnog značaja, a u ožujku 2020.g. dala procjenu da se COVID-19 može okarakterizirati kao pandemija (3).

Slušanje, čitanje i gledanje vijesti o širenju koronavirusa može dovesti do toga da se osjećamo anksiozno, tjeskobno, neraspoloženo i da ispoljavamo znakove stresa. Važno je znati da su znaci stresa normalna reakcija u ovakvim situacijama i veća je vjerojatnoća da će biti izraženiji u osoba koji se

nalaze u izolaciji i čiji najbliži se nalaze u gradovima ili zemljama koji su direktno pogođeni bržim širenjem epidemije. Pandemija COVID-19 može izazvati snažne stresogene reakcije za sve osobe, a neke osobe mogu razviti izraženije reakcije. To su: kronični bolesnici i ljudi starije životne dobi; djeca i adolescenti; osobe koje sudjeluju u radu s oboljelima od COVID-19, poput liječnika i drugog zdravstvenog osoblja; osobe koje boluju od duševnih poremećaja. Situacija u kojoj se nalazimo zbog pandemije koronavirusa za sve nas je nova i pred svima nama su izazovi, kako u profesionalnom tako i u osobnom životu. Velik broj stručnjaka iz oblasti mentalnog zdravlja uključen je u različite aktivnosti na svojim radnim mjestima, u svojim sredinama i aktivno doprinose svim mjerama koje su poduzete kako bi se smanjilo širenje epidemije. Mjere samoizolacije, socijalne distance, ograničenja kretanja, škola kod kuće, rad od kuće i gubitak radnog mjesta samo su neke promjene u životnoj rutini koje zahtijevaju prilagodbu svih stanovnika i nekima je u toj prilagodbi na novonastalu situaciju potrebna naša stručna pomoć. U krizi poput ove s COVID-19, ljudi skloni su otkrivanju potencijala skrivene otpornosti kao što su: altruizam, empatija, povjerenje i ambicioznost i pomažu jedni drugima. Otpornost je individualna i grupna / zajednička sposobnost izdržati, oporaviti i čak rasti i biti jači nakon stres, nevolje, kriza, bolesti i katastrofe (4-6).

Ključno je pravilno informirati ljude što se točno događa kako bi mogli razumjeti situaciju čemu je izrazito je važna uloga medija koji imaju veliku moć u informiranju i edukaciji ljudi, kreiranju poželjnih stavova i ponašanja nužnih u suočavanju sa situacijama krize te u promociji mentalnog zdravlja. Vrlo je važno voditi računa o vlastitom mentalnom zdravlju a što podrazumijeva dva ključna elementa. Prvo jest osvijestiti i prihvatiti to kako se osjećamo i ne okrivljavati se zbog osjećaja nemoći, tjeskobe, straha i bespomoćnosti – svi ovi osjećaji su u ovoj situaciji zaista sasvim normalni i očekivani ili, kako bi psiholozi rekli, to su normalni osjećaji i ponašanja u nenormalnoj situaciji. Drugo je, naći podršku i vježbati samopodršku kroz optimizam i druge strategije. U tu svrhu, postoji niz aktivnosti koje nam mogu

pomoći da djelomično vratimo *osjećaj kontrole* koji je neupitno izgubljen u situaciji krize. Primjerice, važno je zadržati svoje svakodnevne rutine – spavanja i buđenja, obroka, higijene, posla i vremena za druženje, kao i zdrave navike redovnih obroka, tekućine, sna i (kućnog) vježbanja, ograničenja praćenja vijesti, traženje podrške i uvođenje svakodnevnih malih rituala (7).

### Kako prepoznati znakove stresa?

Reakcija na stres mogu biti različite, a najčešći simptomi su:

- ♦ Emocionalne reakcije: visoka razina zabrinutosti i straha za osobno i obiteljsko zdravlje, neraspoloženost, pesimizam (pojačana razdražljivost s izlivima bijesa i čestim svađama; nemogućnost opuštanja; plačljivost; pretjerana briga; potreba za osamljivanjem na duže vrijeme; okrivljavanje drugih za sve; poteškoće u komunikaciji ili slušanju drugoga tokom razgovora; poteškoće s pružanjem ili prihvatanjem pomoći; nemogućnost da osjetimo zadovoljstvo, ugodu ili da se zabavimo; osjećanje junaštva, euforije ili neranjivosti; odsustvo brige za bilo čim; osjećanje tuge, krivnje i sl.).
- ♦ Kognitivne reakcije: poteškoće s pamćenjem; zaboravnost, zbunjenost; smetnje koncentracije; poteškoće u donošenju odluka i dr.
- ♦ Tjelesne reakcije: bolovi u stomaku ili proliv; glavobolje ili druge vrste bolova; učestalije mokrenje; pojačano znojenje, osjećaj zimice; drhtanje ili trzanje mišića; plašljivost - trzanje na svaki zvuk
- ♦ Poteškoće u spavanju i uzimanju hrane (nesanica; smanjen ili povećan apetit)
- ♦ Pogoršanje kroničnih zdravstvenih smetnji
- ♦ Povećana uporaba alkoholnih pića i drugih psihoaktivnih tvari (8).

### Kako se sačuvati od stresa

Kako ćemo se suprotstaviti stresu ovisi o našoj ličnosti, temperamentu, sklonostima i mogućnostima. Kako bismo se suprotstavili stresorima svakodnevnog života i uspješno se nosili s njima, moramo planirati svoj posao, paziti na ishranu, odabrati neku metodu ili način da se opustimo i oraspoložimo. Ukoliko znamo što možemo i hoćemo i prema tome

realno isplaniramo dan možemo izbjeći mnoge stresore. Jer, gdje je red tu je i zadovoljstvo, a gdje je kaos, tu je i stres. Ako želimo prevladati stres i izbjeći put u bolest, valja nam neprestano usklađivati vanjske i unutarnje čimbenike, postizati sklad tijela i duše. Treba svjesno planirati povremene odmore od svakodnevice i osigurati dobar san. Tko stvaralački radi, morao bi se smisleno i odmarati. Dok se odmaramo akumuliramo pozitivnu energiju i poslije odmora lakše i jednostavnije rješavamo uobičajene poslove. Kvalitetan odmor može oslabiti reakciju na svakodnevni stres, tako da nas on više ne opterećuje nego čak pobuđuje na rad (9).

U vrijeme izolacije negativne emocije bi se stalnim ponavljanjem mogle „zgusnuti“ pa je potrebno disciplinirano i aktivno čuvati „zdravu glavu“ i srce. Potrebno je stalno i dosljedno davati protutežu nemiru i neugodi koji bi se mogli kumulirati kroz ovo uistinu stresno vrijeme. Zato je iznimno važno organizirati si dnevni ritam, zdrave rutine kojima ćete negovati svoje zdravlje i umanjili si nevolje (8).

**Prehrana.** Tko je izložen prevelikom stresu, sklon je da svoje frustracije potisne na poguban način: poseže za jelima koja mu naročito prijaju čime povećava tjelesnu težinu koja djeluje dodatno stresogeno. U prevenciji i suzbijanju kroničnog stresa preporuča se nikada ne jesti u žurbi. Savjetuje se jesti raznovrsnu i prirodnu hranu bogatu vitaminima i mineralima koji imaju veliku ulogu u zaštiti od negativnih djelovanja stresora. Dokazano je da vitamin C tonizira, a vitamin B ima neurozaštitno djelovanje. Također je poznato da magnezij umiruje, litij stabilizira raspoloženje, cink uravnotežuje (8).

**Više tjelesnog kretanja.** Kretanje je najprirodnije, najdjelotvornije i najjeftinije antistresno sredstvo, a pomanjkanje kretanja je siguran put u različite bolesti. Čovjek koji je pod stresom, mora se kretati i to po mogućnosti odmah. Tko želi biti zdrav, mora se svakodnevno što više kretati da se tijelo oslobodi nepoželjnih reakcija na stres. Posebno je korisno kretanje u prirodi i na čistom zraku (planinarenje i sl.). Stresa se možemo osloboditi i na jednostavniji način. Jednostavno se popnemo brzo stepenicama do najvišeg kata u zgradi i vratimo natrag ili napravimo što više čučnjeva u svojoj sobi. Važno je

da udahnemo čist zrak punim plućima, da se zdravo oznojimo, da se zarumenimo, da izbacimo iz sebe negativnu energiju. Tko želi zdrav dočekati starost, mora se svakodnevno kretati kako bi se tijelo oslobodilo reakcija na stres. A ni starost ga u tome ne bi smjela sprječavati, naprotiv, trebala bi obvezivati za još više kretanje. U kretanju i rekreativnom sportu također treba imati mjeru, jer jednostrani tjelesni naponi na koje nismo navikli - pa čak i ako nas raduju - mogu poremetiti zdravstvenu ravnotežu. Postoje brojni istraživanja koja ukazuju na povezanost tjelovježbe i zdravlja (10-12).

**Psihohigijena.** Osim što u prevladavanju stresa koristimo tzv. "materijalne metode" (više kretanja, zdrava ishrana), psihohigijena nas uči kako da nape-to tijelo opustimo, čime se brojni psihosomatski poremećaji mogu ukloniti ili barem značajno smanjiti. Vrlo korisne tehnike u otklanjanju svakodnevnih stresora su vježbe disanja, autogeni trening, progresivna mišićna relaksacija, transcedentalna meditacija. U prevenciji i prevladavanju svakodnevne tjeskobe i straha nastalih akumulacijom psihostresora kao samopomoć, svatko može pokušati **primijeniti tehniku smirenog disanja** koja može biti jako djelotvorna u otklanjanju tjeskobe i straha. Vježba se može izvoditi u sjedećem, ležećem ili stojećem položaju. Treba, u sebi, brojiti do sedam pri dubokom udisaju, a potom brojiti do sedam pri izdisaju. Treba duboko disati pomoću dijafragme. Vježbati svakodnevno kako bi to postala praksa i korisna navika. Vježbu treba modificirati da bude što prikladnija za vas. (Ako u početku teško uspijevate duboko disati brojći do sedam, brojite do šest ili do pet, a tijekom vremena će te uspjeti brojati do sedam). Dok radite ovu vježbu, mogu biti korisne pozitivne fantazije, primjerice zamišljanje lijepog okoliša. Za ambicioznije i uporne preporuča se za vježbe opuštanja naučiti **autogeni trening, transcedentalnu meditaciju ili jogu**. Vježbe je teško svladati sam, a puno lakše uz pomoć educiranih osoba. Redovitim prakticiranjem lakše se podnose svakodnevni stresovi, a opuštenost postaje stil života. Ako se potpuno isključimo iz vanjskog svijeta i prepustimo našoj duhovnosti, autonomne živčane funkcije se počinju drugačije odvijati. Disanje postaje mirnije, puls sporiji, manje se

znojimo, mišići su opušteniji i postaju teški, a krvne žile nisu više zgrčene, čini se da tijelo postaje toplije, trbušni organi se smiruju, moždane stanice rade smirenije - najkraće rečeno dovedeno u ovakvo stanje tijelo se odmara. Fazu rada zamijenila je faza prikupljanja novih snaga. Znanstveno je nedvojbeno dokazano da se regeneracija odvija četiri puta brže u tijeku meditacije nego za vrijeme običnog odmaranja. Pri tomu je važno da se čovjek koji meditira vremenom sve više raduje životu. Prava radost mora poticati iz dubine našeg bića. Ona je najbolja zaštita protiv stresa. Opće stanje našeg uma uvijek ima određeni «tonalitet», odnosno «boju» koji su uvelike određeni vrstom misli koje mislimo. Ako mislimo negativno, tjeskobne misli slijede jednu za drugom. Ako su negativne misli usmjerene na prošlost, povezane su sa žaljenjem; a ako su usmjerene na budućnost, vezane su za tjeskobu i pesimizam. U sadašnjosti pak uvijek upućuju na nešto nezadovoljavajuće. Osobe koje negativno misle kao da gledaju kroz zatamnjene naočale kroz koje vide sebe, druge i svijet. I svaki put kad vam se javi ljuta misao, neljubazna misao, tužna misao ili «šašava» misao, vaš mozak otpušta kemijske tvari zbog kojih se vaše tijelo osjeća loše. U većine ljudi kada ih obuzmu negativne misli mišići se napnu, srce počne brže kucati, ruke se počnu znojiti, a može se javiti lakša omaglica. Vaše tijelo reagira nepovoljno na svaku vašu negativnu misao. Za sve koji istinski vjeruju u Boga sigurno je i znanstveno dokazano da **molitva** pomaže u održavanju psihičke stabilnosti i sprečavanju razvoja brojnih bolesti (13-16).

**Razvijanje sustava pozitivnog mišljenja** je važno za vaš mozak i vaše zdravlje. Kada mislite pozitivno, vaš mozak se odmara i svaki put kad imate dobru misao, sretnu misao, misao punu nade ili ljubaznu misao, vaš mozak luči kemijske tvari zahvaljujući kojima se vaše tijelo dobro osjeća. Ako se prisjetite kad ste posljednji put imali uistinu sretnu misao, sjetit ćete se da ste bili opušteni, da vam je srce sporije kucalo, da ste sporije disali, da su vam dlanovi bili suhi. Vaše tijelo pozitivno reagira na vaše pozitivne misli. I zato se usprotivite negativnim mislima, shvatite da one nisu uvijek istinite – borite

se protiv njih – mislite pozitivno, koristite vaš mo-  
zak i ne dajte da emocije nadvladaju.

**Smijeh kao lijek.** Duhovitost i humor su vrlo  
važni za duševno zdravlje. Tko se često i rado smije,  
obično ima pozitivan stav prema životu, zna se ra-  
dovati u uživati u malim stvarima, druželjubiv je i  
ugodan u društvu. Takve su osobe obično otpornije  
na stres. Smijanjem se oslobađamo stresne napetosti  
i preventivno djelujemo na gomilanje bijesa i agre-  
sivnosti.

**Glazbom protiv tjeskobe i depresije.** Glazba je  
jedno od najmoćnijih sredstava za mijenjanje ke-  
mizma mozga. Dobro odabrana glazba lijek je za um  
i dušu. Na osobe u stresu vrlo blagotvorno djeluje  
glazba Bacha, Bethovena, Mozarta, Vivaldija, Čaj-  
kovskog itd. I svaka druga glazba uz koju se osjeća-  
mo ugodno i lagodno i koja nam čini zadovoljstvo  
pomaže u prevenciji i prevladavanju stresa.

**Masaža.** Ublažava napetost u mišićima, stvara  
osjećaj opuštenosti i odmora, ublažava i otklanja  
eventualne bolove. Postoje različite tehnike masaže  
od kojih mnoge možete sami naučiti. Masaža mje-  
šavinom ulja lavande, ružmarina i slatkog badema,  
vrlo brzo otklanja napetost.

**Ljekovite kupke.** U kadu napunjenu vodom sta-  
vite malo morske soli ili ekstrakte ljekovitih biljaka  
koje djeluju opuštajuće ili poboljšavaju cirkulaciju.  
Činite to barem jedanput tjedno.

**Vježbe u kadi tijekom kupanja.** Voda umiruje i  
opušta, a vježbe mogu dodatno povećati ugodu i an-  
tistresni učinak. Dok se kada puni vodom izvedite  
sljedeću vježbu: U stojećem položaju prste ruku sta-  
vite na ramena, a laktove povucite prema naprijed  
dok duboko udišete. Dok izdišete ramenima učinite  
nekoliko krugova i prsionite laktove uz tijelo. Po-  
novite vježbu nekoliko puta. Kada se kada napuni  
vodom, spustite se u ležeći položaj, smireno udahni-  
te, a potom zagnjurite u vodu tako da vam dođe do  
nosa, a potom zrak ispustite kroz nos pod vodom.  
Malo se podignite, ponovo udahnite i ponovite vjež-  
bu.

Čeličenjem do veće otpornosti protiv stresa. U  
zdrav način življenja ubrajamo i čovjekovu svjesnu  
aktivnost na jačanju svog tijela. I od toga ovisi nje-  
gova otpornost prema stresu i raznim bolestima.

Čeličenje podrazumijeva prilagodbu tijela blagim  
ili snažnim podražajima koji djeluju poput slabih  
stresora. Njihova je namjena poboljšavanje meha-  
nizama adaptacije. Tako tijelo postane otpornije na  
stresore poput infekcija, poremećaja cirkulacije i sl.  
Tko stalno poboljšava, trebao bi pokušati raznim te-  
rapijama očvrnuti svoje tijelo. U tu svrhu pomaže  
kretanje, pažljiva ishrana, a terapija se u užem smi-  
slu sastoji u određenoj primjeni vode i zraka. Kao i  
u ostalim metodama za borbu protiv stresa i sa če-  
ličenjem treba početi postupno, raditi sustavno i ne  
prekidati terapiju.

**Pravilno koristiti slobodno vrijeme.** Slobodno  
vrijeme ne služi samo za obnavljanje radne energije,  
nego i za oplemenjivanje života. Odlasci u prirodu,  
posjeti i zajednički obiteljski sastanci s prijateljima,  
druženje s bliskim osobama, bavljenje sportom, ho-  
bijem, posjeti kazalištu, koncertima, gledanje dobrih  
filmova, čitanje lijepe knjige ne smiju biti podređeni  
radnim obvezama (8).

Psihijatrija i druge znanosti o mentalnom zdrav-  
lju mogu igrati vrlo korisne uloge u podršci dobro-  
biti COVID-19 pacijentima i njihovim obiteljima,  
zdravstvenom osoblju i društvu (4). Razumijevanje  
utjecaja krize na pojedinca i reakcije na stresne do-  
gađaje (i obrnuto) važne su kako bi se stvorile smi-  
slene i učinkovite intervencije. Unatoč ogromnim  
naporima zdravstvenih radnika da rješavaju pore-  
mećaje povezane sa stresom i traumom u tijeku pan-  
demije COVID-19, veliki udio od stresom pogođe-  
nih osoba nemaju pristup i mogućnost psihološkog  
ili psihijatrijskog tretmana (18).

Pozitivno očekivanje od budućnosti i pozitivno  
mišljenje je povezano s mentalnim i fizičkim zdrav-  
ljem, kao i s nižom depresivnosti i snažnijim imuno-  
loškim reakcijama. Intervencije za osnaživanje opti-  
mizma koriste različite pristupe, a uglavnom se te-  
melje na razvijanju budućih ciljeva i često na tehnici  
vizualizacije, tj. zamišljanja, najbolje buduće verzije  
sebe (19). Zbog toga je vrlo važno da svatko snagom  
svoje pameti i volje sukladno mogućnostima i svo-  
joj životnoj filozofiji pronade način i mogućnosti i  
pomogne sam sebi na neki od predloženih načina.



## Kada zatražiti stručnu pomoć?

Psihološki utjecaj karantene je opsežan, značajan i može biti dugotrajan. Ovo ne sugerira da karantenu ne treba koristiti jer nekorištenja karantene može omogućiti širenje bolesti. Međutim, lišavanje ljudi slobode zbog šireg javnog dobra često je sporno i treba ga primjenjivati pažljivo. Ako je karantena neophodna, onda je naši rezultati sugeriraju da bi ovlašteni trebali poduzeti sve mjere kako bi se osiguralo da ovo iskustvo bude što tolerantnije za ljude. To se može postići ako kažete ljudima što se događa i zašto, objašnjavajući koliko će se dugo to nastaviti, pružajući njima značajne aktivnosti za vrijeme dok su u karanteni, pružajući jasnu komunikaciju, osiguravajući osnovne zalihe (poput hrane, vode i medicinskih potrepština) pomoći im u jačanju osjećaja altruizma koji bi ljudi s pravom trebali osjećati (20).

Ukoliko su znaci stresa naglašeno prisutni nekoliko dana ili kontinuirano dva tri tjedna zatražite psihološku pomoć. To mogu biti centri za mentalno zdravlje i druge psihijatrijske ordinacije, udruženja psihologa i psihoterapeuta, nevladine organizacije koje pružaju psihosocijalnu pomoć i podršku i sl. Većina ovih ustanova i organizacija pruža psihološku pomoć putem telefona, skype-a, viber-a i drugih online i mobilnih aplikacija, kao i društvenih mreža. Kod blažih psihičkih poremećaja (anksioznih i depresivnih) može se pomoći sebi korištenjem nekih znanstveno dokazanih prirodnih lijekova (21) ili nekim metodama komplementarne medicine (22) ali ukoliko Vas razina stresa i zabrinutosti značajno ometa u svakodnevici nekoliko dana zaredom, javite se Vašem nadležnom liječniku!

## ZAKLJUČAK

Stres je čovjekov pratitelj kroz cijelu povijest i on je neotuđiv dio našeg života. Svaki stres ne dovodi do oboljenja. Do bolesti može dovesti dugotrajan i intenzivan stres. Važno je znati da stres ne možemo izbjeći nego se moramo naučiti kako živjeti s njim i kako se zaštititi od njegovih posljedica. Važno je da se kroz cijeli život što bolje osposobimo i sačuvamo kako se i na koji način sačuvati od stresa. Ukoliko to ne znamo i na to ne mislimo te ne poduzimamo nikakve preventivne i zaštitne aktivnosti sigurno je

da ćemo prije ili kasnije imati neke od psihičkih ili somatskih komplikacija ili bolesti koje nastaju pod izravnim utjecajem stresa. Zato je vrlo važno u ovo vrijeme velikog „Korona stresa“ zaštititi se i preduzimati neke od predloženih metoda.

## LITERATURA:

1. The Lancet Editorial: COVID-19: learning from experience. March 29, 2020; 395; issue 10229, P1011 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30686-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30686-3).
2. Jakovljevic M. Empathy, sense of coherence and resilience bridging personal, public and global mental health and conceptual synthesis. *Psychiatria Danubina* 2018; 30:380-384 <https://doi.org/10.24869/psyd.2018.242>.
3. World Health Organization: Coronavirus disease (COVID-19) outbreak - technical guidance - EUROPE: mental health and COVID-19. 2020. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19>.
4. Jakovljevic M et al. Covid-19 pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security *Psychiatria Danubina*, 2020; 32:6-14.
5. Jakovljević M. Komorbiditet, epigenetika i rezilijencija u psihijatriji i medicini iz transdisciplinarnih integrativnih perspektiva. *Pro Mente*. Zagreb, 2019.
6. Jakovljevic M, Borovecki F. Epigenetics, resilience, comorbidity and treatment outcome. *Psychiatria Danubina*. 2018;3:242-52.
7. APA (2020). Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19. Dostupno na <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>
8. Babić D. Stres u psihijatriji: kako se sačuvati. *Psijatrija: odabrana poglavlja*. Sveučilište u Mostaru. Mostar. 2018. 46-58.
9. Folkman S. Health, and Coping. *The Oxford Handbook of Stress*. Oxford 2011.

10. Babić M, Čerkez Zovko I, Martinac M, Babić R, Katić S & Lukanović B: Povezanost tjelevoježbe i duševnog zdravlja studenata. Zdravstveni glasnik 2018; 2:33 – 43.
11. Babić M, Čerkez Zovko I, Tomić V & Perić O: Tjelevoježba tijekom i poslije trudnoće. Zdravstveni glasnik 2019; 5(2):53 – 65.
12. Katić S, Kvesić M, Lukanović B & Babić M. Učinak tjelevoježbe na kvalitetu života žena srednje životne dobi. Zdravstveni glasnik 2018; 2:25 – 32
13. Škrobionja A. Sveti od zdravlja. Kršćanska sadašnjost. Zagreb. 2004.
14. Vukušić H. Duhovnost i medicina. Vjera i zdravlje. Urednici: M. Jurčić, M. Nikić, H. Vukušić: Zaklada biskup Josip Lang Zagreb. 2005.
15. Nikić M. Psihologija sugestije i snaga vjere. Vjera i zdravlje. Urednici: M. Jurčić, M. Nikić, H. Vukušić. Zaklada biskup Josip Lang Zagreb. 2005.
16. Jukić V. Je li danas psihoterapija zamjena za ispovijed? Vjera i zdravlje. Urednici: M. Jurčić, M. Nikić, H. Vukušić. Zaklada biskup Josip Lang Zagreb. 2005.
17. Sudac Z. Vrijeme u kojem živimo. Pro mente Croatica. Zagreb. 2007.
18. Marčinko D, Jakovljević M, Jakšić N, Bjedov S & Mindoljević Drakulić A. The Importance of psychodynamic approach during COVID-19 pandemic. Psychiatria Danubina, 2020; Vol. 32, No. 1, pp 15-21.
19. Meevissen YM, Peters M., & Alberts HJ. Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 2011;42:371–8.
20. Brooks S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. The Lancet, 0(0). 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
21. Babić D. Herbal medicine in the treatment of mental disorders. Psychiatria Danubina. 2007; 19:241-244.
22. Babić D, Babić R. Complementary and alternative medicine in the treatment of schizophrenia. Psychiatria Danubina. 2009; 21:376-81.

## HOW TO STAY STRESS FREE DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC

Dragan Babić<sup>1,2</sup>, Mario Babić<sup>3</sup>, Marina Ćurlin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Health Studies University of Mostar

<sup>2</sup>Department of Psychiatry University Clinical Hospital Mostar

<sup>3</sup>Faculty of Science and Education University of Mostar

88000 Mostar Bosnia and Herzegovina

### ABSTRACT

Coronavirus disease is a very serious infectious disease caused by the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 that rapidly spreads around the world. In March 2020, the World Health Organization made the assessment that COVID-19 can be characterized as a pandemic. The vast majority of the world's population see the coronavirus pandemic as a highly stressful situation that may compromise the health of the entire population. The COVID-19 pandemic can cause intense stress reactions in everyone but some people may develop more severe reactions. Stress responses can be different and the most common ones are: emotional, cognitive and physical responses, difficulty sleeping, worsening of mental health and physical conditions, and increased use of alcohol and psychoactive substances.

In order to stay stress free, it is very important to properly use your intellect and overcome negative emotions that lead to fear and panic. It is important to know that signs of stress are a normal reaction in these types of situations and are more likely to be pronounced in people who over-listen, watch, and read news about the disease, especially if the information sources are uncertain and unverified and do not come from authorized professional organizations. During the coronavirus isolation it is very important to exercises, have positive thoughts, practice deep breathing, meditate, pray, etc. It is also necessary to eat a healthy diet with balanced meals, drink plenty of water, avoid excessive intake of alcohol and other addictive substances (tobacco, coffee...), and focus on getting adequate amounts of sleep and rest. The objective of this paper is to clarify how to stay stress free during the coronavirus pandemic.

*Key words:* stress, pandemic, coronavirus

Correspondence:

Professor Dragan Babić, MD, PhD

Email: dragan.babic@fzs.sum.ba